

Žádná negativa jsem na hubnutí s podporou
NATURHOUSE neshledala snad kromě toho,
že jsem musela kompletně vyměnit šatník

Dana
zhubla
16 kg

Dana
Burianová

Brno

Výška: 166 cm
Věk: 67 let
Původní hmotnost: 100 kg
Současná hmotnost: 84 kg

Snížení o:

16 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 46

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Dana Burianová v době,
kdy vážila 100 kg.

Žádná negativa jsem na hubnutí s podporou NATURHOUSE neshledala snad kromě toho, že jsem musela kompletně vyměnit šatník

Jásá paní Dana Burianová, která v brněnské výživové poradně NATURHOUSE odložila 16 kg během 9 měsíců, zlepšila si své stravovací návyky, pitný režim a může nosit krásné oblečení v konfekční velikosti 46.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Úplnou náhodou, když jsem šla po náměstí Svobody, zaujala mne výloha výživové poradny a oslovila paní z NATURHOUSE, zda nechci udělat bioimpedanční analýzu těla zdarma. Výsledek nebyl dobrý, ale o své nadváze jsem už sama dávno věděla. Nestravovala jsem se právě nejlépe, takže jsem ráda využila nabídku moci si nechat s jídelníčkem poradit. A tak začala moje etapa úpravy hmotnosti.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po dietě?

Moje hmotnost rapidně stoupla po mém odchodu do penze, kdy už jsem nebyla tolik vytížená, měla jsem najednou větší klid a méně pohybu. Po nasměrování na pestrý jídelníček výživovou poradkyní Ivou Bednaříkovou jsem najednou jedla zdravěji, lehčeji a s produkty cílenými na tuky či na odvodnění šla kila krásně níž a níž, aniž bych hladověla.



Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovovalo mi to, že hubnutí nebylo nikterak drastické, naopak příjemné, cítila jsem se velmi dobře. Produkty jako vláknina FIBROKI, čaje INFUNAT, sušenky, suchary či ampule a sirupy byly také výborné a pomáhaly mi například pročistit organismus. Produkty byly mými spojenci v boji s nadbytečnými kilogramy.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Po dietě užívám už jen vlákninu, čaje a doplněk v udržovací fázi.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Kontroly byly úžasné, motivující, plné informací. Na pobočce vždy vládla bezva nálada, děvčata byla příjemná, ráda jsem tam chodila. Těšila jsem se týden co týden hlavně na své úbytky hmotnosti a také na paní Ivu a na její cenné rady a podporu.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Nebylo těžké zhubnout, měla jsem vše jasně vysvětleno mou výživovou poradkyní Ivou. Na mně bylo to všechno už jen dodržovat.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Dosáhla jsem toho, že jsem zredukovala, co jsem chtěla a dokonce i něco navíc. Nejdůležitější pro mě bylo zjištění, že hubnout lze i v mém věku a ani se mi nechtělo věřit, že to tak krásně zvládnou. Zhubla jsem a dokázala jsem sama sobě, že mám silnou vůli se do něčeho pustit a vytrvat.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček se mi změnil zásadně, dříve jsem se o zdravé stravování nijak zvlášť nezajímala a ani jsem nad jídlem nějak nepřemýšlela. Najednou jsem se začala stravovat pravidelně a jedla hodně zeleniny, ovoce a bílkovin.

Jak se cítíte po dietě?

Cítím se úžasně a chci si svoji novou váhu a štíhlou postavu udržet. Do brněnské výživové poradny NATURHOUSE na náměstí Svobody vždy ráda zajdu převážit se a pozdravit se s milým personálem. Žádná negativa jsem na hubnutí s podporou NATURHOUSE neshledala snad kromě toho, že jsem musela kompletně vyměnit šatník. Což je ale nakonec spíše radost, kupovat si o 3 čísla menší oblečení.